



الاكتئاب خليطاً من مشاعر الحزن، والأسى، والقلق، والإرهاق، وعدم الاكتراث، والأرق، واليأس، وانعدام الأمل، والعصبية، والتوتر، والفراغ، وانعدام التقدير، والشعور بالذنب، جنباً إلى جنب مع القلق المفرط، والضيق، وكثير من الاضطرابات الجسدية المختلفة. ومن بين أكثر هذه الأعراض خطورة، التفكير في الانتحار، والذي يبدأ بالسيطرة على عقل المريض في المراحل المتأخرة من المرض. ويمكن تفهم خطورة الوضع بشكل أكثر وضوحاً إذا أخذنا في الحسبان ملايين البشر الذين يحاولون الانتحار كل عام، إذ يفقد قرابة 800 ألف شخص حياتهم من بين محاولات الانتحار السنوية، ووفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب هو الدافع الرئيسي وراء وجود أفكار الانتحار تلك. إن الجهود المبذولة للقضاء على الاكتئاب، من ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام، والتغذية الصحية، وانتظام النوم، والتغيير الإيجابي في نمط أسلوب الحياة، وتناول مضادات الاكتئاب تحت إشراف طبيب متخصص، والعلاج بالدعم النفسي، قد تكون مفيدة إلى حد ما، ولكن من أجل التوصل إلى حل حاسم ودائم، يجب القضاء على المسببات الرئيسية للاكتئاب. تعيش المجتمعات المعاصرة تحت تأثير أجواء قاسية وفاترة وتفقر إلى الحب؛ أغلب الناس لديهم ميل كبير نحو الأنانية، وعدم الاكتراث، والكراهية، وعدم التسامح، وانتفاء الرحمة، والندية القاتلة. كما أن أغلب الناس يفضلون عمل ما يحقق مصالحهم فحسب، وليس ما يتواءم مع ضمائرهم. وبالتالي، ينتج عن السعي وراء المصلحة الذاتية الاضطراب والضرر والتوتر. هذه المشاعر ليست من نوعية المشاعر التي يستطيع الجسم البشري أن يتحملها باستمرار. لأن وجود جو عام يتناقض مع الطبيعة البشرية، من شأنه أن يتسبب في خلل في الصحة العقلية والروحية والبدنية. إذ يجب أن تستقي روح الإنسان باستمرار معاني التضحية والحب والأخلاق والجمال الروحاني. فمن خلال الاحترام، نستطيع الوصول إلى حياة كريمة هانئة.

إن الحياة التي تتمحور حول الذات، دائماً ما يسيطر عليها الغضب والكراهية، وهو ما لا يجب أن يكون عليه أسلوب الحياة الحقيقية. فحقيقة أن معظم الناس الذين يقعون في هذا الخطأ، لا يجب أن يخدعوا أي أحد، لأن الناس تستطيع أن تملأ قلوبهم بالحب والسلام بسهولة. كما أن صراعات وتناقضات العالم المادي لن تستطيع أن تحقق أسلوب حياة فائق للبشرية، بل العكس هو الصحيح، فالتضحيات التي يقدمها الناس تستطيع تحقيق ذلك.

<https://www.azzaman.com/?p=207590>

<https://www.harunyahya.info/ar/mqalat/alakteab-akbr-almshakl-alshyh-antsharaan-ala-mstwa-alaalm>